



## *Tactiel Stimulering*

Tactiel Stimulering is een aparte vorm van massage waarbij geen knedingen of diepe druk wordt gebruikt. Vandaar dat men eerder spreekt van een aanrakingsmethode dan van een massage. Tactiel Stimulering maakt actief gebruik van het tastzintuig.

Men maakt gebruik van een vaste structuur waarbij het gehele lichaam wordt behandeld met strijkingen en lichte druk. De vloeiende ritmische bewegingen geven door hun structuur, herkenning vertrouwen en rust. Doordat je weet wat er gaat komen kun je jezelf helemaal overgeven aan het ervaren van de ontspannende behandeling, men maakt gebruik van koudgeperste biologische plantaardige olie. De behandeling vindt plaats in een rustige en warme omgeving met (naar behoefte) muziek op de achtergrond.

### *Rust, herstel en verbondenheid*

Door het gehele lichaam, de huid met net daaronder de tastreceptoren, te stimuleren met strijkingen en lichte druk, wordt de tastzin gestimuleerd om via het zenuwstelsel en ruggenmerg in de hersenen het hormoon oxytocine aan te maken.

De effecten van aanraking en het hormoon is uitvoerig beschreven in het boek *De Oxytocine Factor* van de Zweeds wetenschappelijke onderzoeker in de fysiologie. Deze professor K. Uvnäs Moberg ondersteunt de Tactiel Stimulering op basis van deze onderzoeken. Een van de effecten is dat oxytocine de stresshormonen verlagen in ons lichaam. Het hormoon draagt bij aan rust, herstel en verbondenheid. Tactiel Stimulering is een weldaad voor ons lichaam en geest.

### *Toepasbaar in praktijken, onderwijs, zorg en welzijn*

De methode is zeer geschikt als je aan ontspanning toe bent, maar daarnaast draagt het ook bij aan het weer in verbinding komen met jezelf en je omgeving, om het zelfgenezend vermogen te ondersteunen bij ziekte of operatie, bij autisme, burn-out, onthechtingproblematiek, slaapproblemen, pijn, zwangere vrouwen, bij ouderen, onrust en angst. Tactiel Stimulering is een bijzondere verfijnde vorm van massage/aanraking.

[www.massages4all.nl/massagetechnieken/tactiel-stimulering.html](http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/tactiel-stimulering.html)

